



Bunter Saisonsalat mit Zitronen Lachs Rose und gebackenem Ei

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Die raffinierte, schnell gemachte Vorspeise für die gestreßte Hausfrau.

Zutaten

- 4 Stück gekochte 3 Minuten Eier
- 60 - 70g Frisée Salat
- 12 Kirschtomaten, halbiert
- 2 Stangen Spargel
- 12 Melonenkugeln
- Etwas Zitronenmelisse
- 1 Orange in Filets geschnitten
- 8 Scheiben Zitronenlachs zur Rose geformt
- Etwas heller Balsamico
- Etwas Olivenöl
- Etwas Sahnenmeerrettich
- Etwas geriebenes Weißbrot ohne Rinde
- 1 - 2 Eier zum Panieren
- Butterschmalz oder Öl zum herausbacken der Eier
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Salate:

Schritt2

Frisée Salat auf gleiche Größe zupfen und in kaltem Wasser knackig "auffrischen". Anschließend auf einem Küchentuch oder in der Salatschleuder trocknen.

Schritt3

Den weißen oder grünen Spargel putzen, ggf. schälen und "al dente" in Salzwasser mit etwas Zucker kochen, in Eiswasser abkühlen und schräg dritteln.

Schritt4

Die Kirschtomaten ganz kurz brühen und sofort wieder abkühlen, schälen und halbieren.

Schritt5

Die Melonenkugeln ausstechen, die Orange filieren.

Schritt6

Der Dressing:

Schritt7

Aus Balsamico, Salz, Pfeffer, Olivenöl, gehackte Zitronenmelisse und etwas Zucker eine schmackhafte Marinade rühren.

Schritt8

Die gebackenen Eier:

Schritt9

Die Eier 3 Minuten kochen und vorsichtig pellen. Etwas salzen und pfeffern und rundherum mit Mehl bestäuben.

Schritt10

1 - 2 ganze Eier mit einem Esslöffel Milch verschlagen und die gekochten Eier durchziehen. Anschließend in geriebener Weißbrot wälzen. In Öl oder Butterschmalz goldgelb herausbacken.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Zuerst den Frisè Salat mit dem Dressing marinieren und auf einem großen, dekorativen Vorspeiseteller verteilen.

Schritt13

Dann folgen, das Farbenspiel beachtend, die ebenfalls marinierten Kirschtomaten, die Melonenkugeln, der Spargel, sowie die Orangenfilets.

Schritt14

Darauf pro Portion zwei schön geformte Lachsröschen placieren, sowie die aufgeschnittene, halbierten und knusprige Eier.

Schritt15

Etwas Sahnenmeerrettich auf die Lachröschen geben.

Schritt16

Dazu passt ein geröstetes Ciabatta Brot.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** einfach, raffiniert, warm-kalte vorspeise

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-saisonsalat-mit-zitronen-lachs-rose-und-gebackenem-ei/>